



Temeji Terapije 'Leela'

Prebudi se v svoje pravo Sebstvo

Naš namen je, da se vsakdo prebudi in ostane buden. Kjerkoli si, si pristen Podpornik in Prijatelj sveta, kadar je tvoj um tih in kadar je tvoje srce odprto. Prav to smo vsi želeli, za to smo vsi molili – za svet harmonije in miru, za svet v ravnovesju. Napočil je naš čas.

IZHODIŠČA

- Vsakdo živi v budnem transu, ki mu pravimo 'ego'. Ne vidimo sveta takega, kakršen je, temveč vidimo lastno projekcijo sveta. Trans temelji na prepričanju *Vem, kdo sem. Vem, kaj sem. Vem, kje sem*. Vsakršno prepričanje pomeni trans.
- Ta trans vključuje telesne, čustvene in umske vidike naših možganov, ki podeljujejo našemu izkustvu občutek resničnosti. Verjamemo v resničnost vsega, kar zaznavamo, občutimo in mislimo. Tej osebni resničnosti pravimo 'jaz', medtem ko jo psihiatri imenujejo 'ego'. Znamenje ega je trpljenje.
- Trans je sporazumen. Osebni trans, v katerem sem »jaz svoje ime, svoje telo, svoje misli in čustva«, se dodatno okrepi z identičnim prepričanjem ljudi v naši okolici, začeni s starši in tistimi, ki so skrbeli za nas v zgodnjem otroštvu. Osebni trans izhaja iz družinskega transa, ta izhaja iz transa skupnosti in plemena, ta pa izhaja iz planetarnega transa. Na primer, če nehate verjeti v vrednost koščkov papirja, imenovanih denar, se trans denarja ne bo končal, saj vsi drugi še vedno verjamejo vanj.
- Noben trans ne more obstajati brez zgodbe. Zgodba podeli pomen predmetom in dogodkom, ki se pojavljajo, in sproža občutek vzročnosti, ta pa ne more obstajati brez preteklosti in prihodnosti.
- Prebujenje iz sporazumnega transa vodi v razočaranje. Na primer, ko nehame verjeti v neko religijo in jo ugledamo v pravi luči, se počutimo osvobojene transa in obenem obupane zaradi razočaranja. Biti razočaran pomeni prebuditi se iz utvare transa. To vodi do trenutnega občutka osvobojenosti in obenem do občutka odtujenosti oziroma ločenosti, ki je bistvena faza prebujanja iz osebnega transa. Prebuditev iz nekega sporazumnega transa je lahko uvod v prebuditev iz osebnega transa, saj prvo prebujenje sproži doživljanje samotne ločenosti. Odtujitev je sestavni del procesa individuacije, ki v tolikšni meri osvobodi našo pozornost, da jo lahko usmerimo navznoter.
- Prebuditev iz osebnega transa vodi k samospoznanju. Kdor je spoznal sebe, je osvobojen iluzije in preplavljen z občutkom izpolnjenosti. Potem lahko živi osvobojen brezupa, zadovoljno in produktivno, brez napetosti,

ki so posledica dvoma vase in brez občutka, da ni vreden ljubezni. Vsa ta negativna čustvena stanja so znamenja egoičnega stanja osebnega transa. Prebuditev iz osebnega transa vodi k prej nedosegljivemu cilju trajne sreče, izvirajoče iz notranje izpolnitve, ne več iz zunanjih okoliščin.

STOPNJE TERAPIJE

Terapija v celoti poteka v okviru parametrov telesne, umske in čustvene sfere. To je okarakterizirano s trikotnikom vedênja, misli in čustev, ki ga uporabljamo pri modelu kognitivno-vedenjske terapije (KVT). **Terapija 'Leela' je nadgradnja KVT, saj povezuje učinkovite metode z globokim vpogledom.**

Terapija se odvija na eni od treh ravni. Te ravni so: odprava simptomov, krepitev ega in preseganje ega.

- **Odprava simptomov** je okarakterizirana s spremembo vedênja, misli in čustev. Cela vrsta terapij deluje na tej ravni. Uporabljamo model NLP kot hitro in učinkovito sredstvo za spreminjanje vedênja, misli in čustev. NLP nam omogoča široko paleto vpogledov in posegov v klientov zemljevid stvarnosti, ki naglo privedejo do obsežnih sprememb.
- **Krepitev ega** vključuje obravnavanje egoičnega občutka pomanjkanja lastne vrednosti. Svojestven občutek pomanjkanja je navzoč v vseh egoičnih stanjih. Pri večini ljudi je ta občutek v tolikšni meri sublimiran, da doživljajo tisto vrsto trpljenja, ki ga je Freud opisal kot normalno in neizbežno. Ko je oseba prizadeta zaradi svojega občutka egoične nezadostnosti, se bo ta neuravnovešenost osredinila v čustveni in umski sferi, kar bo povzročilo spremembe v obnašanju. Tehnike sproščanja in vadba meditacije v okviru tako imenovanega »tretjega vala« terapije utegnejo sprožiti to raven zdravljenja, s tem ko pomirijo um in ustvarijo disciplino vadbe meditacije ter tako prekinejo nevrotske vzorce v mišljenju in občutkih.
 - Ko je terapevt Pravi Prijatelj, s tem odpre možnost, da se klient osvobodi nevrotskih vzorcev. Ne počne drugega, kot da enostavno sedi ob klientu kot Pravi Prijatelj, s spokojnim umom in odprtim srcem. To dobrodejno vpliva na biokemijo klientovega živčevja.
 - Terapija 'Leela' vpliva na to sfero tudi ob pomoči posebne veščine Pravega Prijatelja. Ta je namreč zmožen izvabiti diagnozo trenutnega in tudi zaželenega stanja. Ta diagnoza in projicirani izid se dotikata misli, čustev in obnašanja, ki so povezani s klientovo težavo, sledeč modelu NLP. Umetnost Pravega Prijatelja – in pravzaprav vsake izjemne terapije – je sposobnost interveniranja v

odločilnem prelomnem trenutku. Vpogled v egoično prizadetost utegne sprožiti čustveno zdravljenje in voditi k manj stresnemu, bolj izpolnjujočemu življenju.

- **Preseganje ega** se zgodi, ko zavest, poistovetena z osebo, globoko premišljuje o sebi. Zavest mora biti pripravljena odvrniti se od vsega, kar ima za resnično. Tedaj lahko odkrije razsvetljujočo zavest, sijočo iz ozadja sfere misli, čustev in obnašanja. Ko takšno zavestno premišljevanje zavesti o sami sebi, brez objekta, postane osredotočeno in usmerjeno v eno točko, se lahko identiteta jaza preusmeri od osebne k transcendentni. Tedaj se človek neha istovetiti z različnimi oblikami pojavnega in se poistoveti z brezčasno, prazno zavestjo, ki presega prostor in je izvor ter substanca vsega pojavnega sveta.

To prebujenje v lastno pravo naravo razodene odgovore na bistvena vprašanja: Kdo sem? Kaj sem? Kje sem? Dokler človek ne doživi direktne izkušnje preseganja, transcendence, in pozna zgolj umske odgovore na ta vprašanja, četudi so odgovori pravilni, vse skupaj ostaja na mentalni ravni. Tak sistem prepričanj imitira resnično spoznanje, vendar ne prinaša vseh dobroti direktnega spoznanja, ki presega umsko razumevanje.

METODE TERAPIJE 'LEELA'

- **SPREMINJANJE ZEMLJEVIDA:** spreminjanje Zgodbe. Ves pomen sebe in drugih je izpeljan iz zgodbe. S spremembo zgodbe se spremeni tudi projicirana resničnost, temelječa na osebnem zemljevidu. Zgodba je spoj podob, zvokov, občutij in izgovorjenih misli.
 - Z uporabo t.i. submodalnosti in preokvirjanja (obe tehniki izhajata iz NLP) spremenimo zemljevid in s tem se spremeni zgodba.
 - S hipnozo dosežemo spremenjena stanja zavesti, v katerih se zgodba prekine in je zato mogoča sprememba zemljevida.
 - S poglobljenim preišljevanjem o sebi je mogoče spremeniti zemljevid in zgodbo, saj z njim osvetlimo prejšnje podzavestne vzorce.
- **SPREMENJENA STANJA ZAVESTI:** hipnoza. Intenzivno dogajanje v človekovi okolici sproži spremenjena stanja zavesti, na primer živčni zlom ali smrtni strah. Takšna spremenjena stanja utegnejo povzročiti dolgotrajne ali celo trajne spremembe v možganskem živčevju, denimo posttravmatski sindrom. Po drugi strani lahko pozitivni dejavniki iz okolja, denimo psihedelične substance, povzročijo globoke in trajne pozitivne spremembe. Klinična hipnoza je varna in zlahka obvladljiva metoda za sprožitev spremenjenega stanja zavesti in dostopanje do globokih simbolnih ravni duševnosti. Magnetnoresonančno slikanje je prepričljivo dokazalo, da sprejemanje odločitev poteka pod ravniyo zavesti. Odločitev je torej sprejeta, še preden zavestni um pomisli, da sprejema odločitev. Prav na tej ravni, dosegljivi s hipnotično vzbujenim spremenjenim stanjem zavesti, se lahko med terapijo zgodijo trajne spremembe.
- **LIMBIČNO POVEZOVANJE:** Pravi Prijatelj. Terapevt je zmožen vzpostaviti stik s klientom – in že samo to spreminja klientovo fiziologijo. To se je pokazalo v učinkovanju nedirektivnih oblik terapije. Ko terapevtovo duševno stanje zrcali to, čemur pravimo Pravi Prijatelj (terapevt ima tih, spokojen um in odprto srce ter je v celoti na razpolago za spremljanje klientove resničnosti, kakršna se predstavlja v tistem trenutku), se utegnejo sprožiti globoke spremembe. Če je Pravi Prijatelj zmožen tudi večje sprožiti spremenjena stanja zavesti ob pomoči transa in vpogledov v ključne točke klientove zgodbe, se lahko odvijajo globoke in trajne izboljšave pri klientovi aktualni težavi in pri njegovem doživljanju sebe.
- **PRESEGANJE EGA** dosežemo z intenzivnim preiskovanjem sebe in s pripravljenostjo, da ne bomo znova podlegli privajenim umskim nagnjenjem. Ko v tem, čemur človek pravi »jaz«, jasno prepoznamo strukturo in besednjak ega, se odpre možnost, da se nehamo istovetiti z njegovimi vzgibi. In ko se odprto soočimo z vsem, kar se pojavi, pri čemer ne sledimo privajenim vzorcem ega, tedaj vzgib, da bi delovali po starem, doživimo kot ogenj, ki sežge stari vzorec pogojenosti. Ob tem se odpre možnost potopitve v lastne globine, onkraj sfere misli, čustev in čutnih zaznav, vse do brezčasne, tihe stvarnosti lastnega pravega jaza.

***Poslanstvo Šole 'Leela' je pripomoči k svetovnemu miru
in k osvoboditvi ljudi z univerzalnim samospoznanjem.***

***»Prižiganje posamičnih sveč je hvalevredno. Toda nekaj
povsem drugega je prižgati svečo, ki prižiga druge sveče.«
— Papaji***

NAŠ CILJ

Naš cilj je služiti vsakomur, ki se zanima za dosego pristnega samospoznanja, svobode in miru, ter navdihovati k brezpogojnemu spoštovanju človeškega dostojanstva in raznolikosti ljudi.

NAŠA VIZIJA

Naša vizija je poskrbeti za razširitev nauka o Pravem Prijateljstvu, za katero sta značilna tih um in odprto srce, po vsem svetu, od srca do srca. Omenjeni nauk omogoča bolj poglobljeno odkrivati, kaj pomeni zares svobodno živeti in služiti sebi ter svetu. Pri tem kombiniramo prebujenje iz egoičnega transa z dognanimi načini funkcionalnega in podpornega načina življenja v svetu.

NAŠE KLJUČNE VREDNOTE

Med našimi ključnimi vrednotami so podpiranje pravice do nadzora nad našimi izbirami v življenju; izogibanje dejanjem, ki škodujejo ljudem ali povzročajo klečeplastvo; pravično, pošteno ravnanje z ljudmi, ki vključuje empatijo in milino; prevzemanje odgovornosti za zaupanje, ki nam je izkazano v poklicnih, mentorskih in osebnih odnosih; krepitev blagostanja in dobrobiti posameznika ter družbe z odpiranjem možnosti za spoznanje človekove prave narave.

NAŠA ZAVEZA

Šola 'Leela' se zavezuje, da vas bo s sočutnim in srčnim pristopom usposobila za uporabo izjemno naprednega niza veščin, s katerim boste lahko služili sebi in skupnosti, v kateri živite. Naučili se boste delovati na treh ravneh terapevtskih posegov. Znali boste pomagati klientom na ravni odpravljanja simptomov, na primer neutemeljenih bojazni in škodljivega obnašanja, zatem pri krepitvi ega, kar zadeva razvijanje samozavesti ali premagovanje strahu, in nazadnje pri preseganju ega, kar je edinstvena poteza našega šolanja. Podpirali vas bomo pri prebujanju iz vašega istovetenja z egom in pri odkrivanju neizmerno večjih globin vašega Sebstva.

NAŠI UČITELJI

Naši učitelji izkazujejo globino in veščine, v katere bodo vpeljali tudi vas. Pri doseganju vašega najvišjega potenciala vas bomo podpirali z našo edinstveno kombinacijo veščin in vpogledov v strukturo ega in trpljenja.

KDO JE ELI JAXON-BEAR

Eli je napisal klasična duhovna dela *Wake Up and Roar: Satsang with Papaji* (v slovenskem prevodu *Zbudi se in zarjovi*), *Fixation to Freedom: The Enneagram of Liberation, Sudden Awakening: Stop Your Mind, Open Your Heart and Discover Your True Nature*. V zadnjem času je napisal knjigo spominov z naslovom *An Outlaw Makes it Home: The Awakening of a Spiritual Revolutionary*, njegova najnovejša knjiga pa nosi naslov *The Awakened Guide: A Manual for Leaders, Teachers, Coaches, Healers and Helpers*.

Eli Jaxon-Bear je začel usposablјati terapevte leta 1983, na inštitutu Esalen. Psihoterapijo Ericksonove smeri in klinično hipnozo je povezal s svojim edinstvenim pogledom na duševnost ter tako razvil novo metodo psihoterapije.

Na prvi mednarodni konferenci o eneagramu (*First International Enneagram Conference*), ki se je odvila leta 1992 na stanfordski univerzi, je Eli predstavil radikalno nov model strukture duševnosti, temelječ na eneagramu osvoboditve (*The Enneagram of Liberation*). Povezal je samospraševanje s svojim zemljevidom fiksacije ega in tako predstavil model univerzalnega samospoznanja.

Leta 1995 je ustanovil *Leela Foundation* in potem leta 2005 še *Leela School of Awakening*, ki deluje v Sydneyu, Amsterdamu in Ashlandu (Oregon, ZDA).

Vse od leta 1976 živi s svojo partnerico in ženo Gangaji. Trenutno prebivata v Ashlandu.

Eli se srečuje z ljudmi in poučuje v okviru *Leela Foundation* (www.leela.org) in *The Leela School of Awakening* (www.leelaschool.org).

The Leela School of Awakening

685 A Street
Ashland, OR 97520

www.leelaschool.org
info@leela.org